

# Salsa de calabacín

Sirve: 12 porciones

## Ingredientes

- 1 lata frijoles negros (enjuagados)
- 6 tomates, sin semillas y picados
- 1/2 chiles pimientos verdes, sin semillas y picados
- 1 cebolla morada mediana (picada)
- 1 calabaza de verano, grande (pelada, sin semillas, picada)
- 2 cucharadas vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita Adobo (combinación o ajo, cilantro, sal y comino)
- 2 cucharadas jugo de lima o limón (opcional)
- 4 cucharadas queso mozzarella, parcialmente descremado
- cilantro fresco o perejil deshidratado (opcional)

## Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes, excepto el queso. Deje reposar durante 30 minutos.
2. Vierta sobre nachos (totopos de tortilla), arroz cocido o fideos.
3. Adorne con queso mozzarella parcialmente descremado, rallado. ¡Sirva caliente o frío!

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>69</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>212 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>12 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	43 mg
Hierro	1 mg
Potasio	358 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales 3/4 taza

## Notas

- Ideas para fuera de temporada: Use una lata de tomates picados en lugar de tomates frescos.
- Salsa rápida: Combine los frijoles negros, calabaza de verano picada y un frasco de su salsa favorita.
- Salsa picante: Añada pimientos picantes frescos y picados o chiles jalapeños en lata. Recuerde lavarse bien las manos después de manipular los pimientos picantes.
- Nota: El análisis nutricional y costos para esta receta no incluyen el arroz cocido, los nachos o los fideos. ?

Connecticut Food Policy Council, Farm Fresh Summer Recipes